



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین

دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه برای دریافت درجه

کارشناسی ارشد رشته پرستاری سالمندی

عنوان پایان نامه

بررسی تاثیر طب فشاری برتعداد سالمندان

استاد راهنما

فاطمه رنجکش

اساتید مشاور:

دکتر فاطمه محمدی

دکتر سیده آمنه مطلبی

دکتر محمد حبیبی

نگارنده

زینب زاجکانی

ماه و سال انتشار

تیر ۱۳۹۸

چکیده

مقدمه وهدف: با توجه به افزایش جمعیت سالمندان، مشکلات ومسائل مربوط به دوره ی سالمندی نیز نیازمند تامل وتوجه روز افزون است. یکی از مشکلات گسترده در سالمندان که در اثر فرایند سالمندی رخ می دهد کاهش تعادل، افزایش نوسانات قامتی و احتمال زمین خوردن است. افتادن یکی از مهمترین عوارض ناتوان شدن در سالمندان محسوب می شود که با آسیب به توانایی آنها برای اجرای فعالیتهای روزانه همراه است. بنابراین پژوهش حاضر، باهدف تعیین تاثیر ماساژ نقاط فشاری بر تعادل زنان سالمند انجام گردید.

مواد و روش ها: این مطالعه کارآزمایی بالینی- تصادفی بر روی ۷۴ زن سالمند مراجعه کننده به مراکز روزانه سالمندان شهر قزوین انجام شد. نمونه ها با تخصیص تصادفی از نوع بلوک چهارتایی در دو گروه مداخله و کنترل (دو گروه ۳۷ نفره) قرار گرفتند. برای گروه کنترل مراقبت های معمول روزانه انجام شد. برای گروه مداخله علاوه بر مراقبت های معمول روزانه، ماساژ دورانی در نقاط فشاری مشخص شده که با فشار ملایم شروع شده و تا حد تحمل فرد ادامه داشت به مدت ۱ تا ۲ دقیقه توسط انگشت شست و آرنج در طول ۴ هفته و هفته ای ۳ بار هر بار، به مدت ۲۰ دقیقه انجام شد. میزان تعادل پویا (آزمون بلند شدن و رفتن زمان دار، آزمون استپ) و تعادل ایستا (ایستادن تاندم، آزمون ایستادن روی یک پا با چشم باز) در دو گروه قبل از مداخله، ۲ و ۴ هفته بعد از مداخله اندازه گیری شد. داده های گردآوری شده و با نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ و آزمون های آماری مجذور کای، تی مستقل و آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته ها: میانگین سنی شرکت کنندگان $67/34 \pm 6/30$ سال در محدوده سنی ۶۰ تا ۸۰ سال بود. نتایج نشان داد که ۴ هفته مداخله ماساژ نقاط طب فشاری باعث بهبود معنادار تعادل پویا اندازه گیری شده با آزمونهای بلند شدن و رفتن زماندار (۲۶/۴۲- $\Delta = 32/62$ ، استپ با پای چپ $\Delta = 35/22$ و پای راست $\Delta = 53/70$) شد ($P < 0/001$). و تعادل ایستا اندازه گیری شده با آزمون ایستادن تاندم ($\Delta = 23/85$) و آزمون ایستادن روی یک پا ($\Delta = 53/70$) شد ($P < 0/001$). ولی در گروه کنترل، تغییر معناداری از نظر تعادل پویا مکنترل نشد ($P > 0/05$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج این مطالعه، ماساژ نقاط طب فشاری در افزایش تعادل ایستا و پویای زنان سالمند مؤثر است و می تواند اقدامی مؤثر، ایمن و کم هزینه در جهت بهبود تعادل پویا و در نتیجه ارتقاء کیفیت زندگی و حفظ حداکثر استقلال سالمندان در نظر گرفته شود. بنابراین ماساژ نقاط فشاری به عنوان یکی از روش های مراقبتی در دوران سالمندی پیشنهاد می شود

کلیدواژه ها: طب فشاری؛ سالمند؛ تعادل ایستا؛ تعادل پویا؛ ماساژ



Qazvin University of Medical Sciences

School of Nursing & Midwifery

Thesis submitted to achieve the Degree of M.Sc.

In

Geriatric Nursing

Title

The effect of Acupressure on Balance in elderly

Under supervision of:

Fatemeh Ranjkesh

Advisers:

Fatemeh Mohammadi

Ameneh Motalebi

Mohammad Habibi

By:

Zeinab Zajkani

2019

Abstract

Introduction and goal

Due to increasing population of the elderly, problems and issues related to the aging period requires more consideration. One of the widespread problems in the elderly, which occurs as a result of the aging process, is decreasing the balance, increasing the stature fluctuation, and risk of falling. Falling is one of the most important complications in elderly damaging their ability to perform daily activities. Therefore, the purpose of this study is to determine the effect of massaging the pressure points influencing the balance of elderly women.

Materials and methods

This randomized clinical trial performed on 74 elderly women referring to the elderly daily centers in Qazvin. The samples were randomly divided into intervention and control groups, each comprising 37, to perform four-block. The control group received daily routine care, and the intervention group, in addition to daily routine care, received rotational massage at the pressure points, beginning with mild pressure and lasted until their endurance. The massaging performed about 1 to 2 minutes by thumb and elbow for 4 weeks, and about 20 minutes for 3 times a week. The dynamic Balance (timed getting up and going, step test) and static balance (standing tandem, standing on one leg with open eye) was measured. The data was collected using a checklist and analyzed with SPSS 24 software, Chi-square, t-test, and ANOVA with repeated measurements.

Findings

The mean age of participants was 67.34 ± 6.30 , ranging from 60 to 80years. The results showed that 4 weeks of acupressure massage intervention caused meaningful improvement in timed getting up and going (% = -26/42), step on left foot (% = 32/62), step on right foot (% = 35/22) ($P < 0.001$), tandem stand up with standing test (% = 23/85), and standing test on one foot (% = 23/85) ($P < 0.001$). There was no meaningful difference in control group for dynamic standing ($P > 0.05$).

Conclusion

Due to results of this study, Massaging pressure points is effective to increase the dynamic and static balance of elderly women and can be considered as an effective, safe, and low cost procedure to improve dynamic balance, life quality, and to maintain high independency. So, Massaging pressure points is recommended as a method of care in elderly.

Keywords

Acupressure, Elderly, Balance, Massage